

PISSALADIÈRE (SANS GLUTEN)



Dans le registre méditerranéen, sans laitage (et même sans gluten, tiens!), voici une recette rapide et légère: un fond de tarte à la farine de pois chiches est précuit puis couvert d'oignons fondus doucement à la poêle. En fin de cuisson, la pissaladière est parée d'anchois et d'olives noires et ne cuit plus que quelques minutes au four.

- ◆ 1 boule de Pâte Brisée à base de farine de pois chiches (Pissaladière, p. 66)
- ◆ 800 g d'oignons rouges (plus doux)
- ◆ une petite branche de romarin
- ◆ une brindille de thym
- ◆ 12 filets d'anchois
- ◆ une dizaine d'olives noires bien mûres



dénoyateur d'olives

❶ Pendant que vous faites précuire le fond de tarte au four préchauffé à 180 °C pendant quinze minutes, faites fondre à feu doux, à découvert, les oignons coupés en rondelles, dans un fond d'huile, avec le romarin froissé et le thym effeuillé. Remuez souvent. Laissez fondre encore 10 minutes.

❷ Pendant ce temps, dénoyotez les olives (au dénoyateur d'olives), car il est rare de les trouver noires, mûres et dénoyotées sur les marchés du Nord – pour des raisons de conservation.

❸ Étalez la fondue d'oignons sur le fond de tarte précuit. Formez dessus des croisillons avec les anchois, garnissez d'olives, comme le représente la photo.

❹ Laissez réchauffer au four pendant 5 minutes supplémentaires.



C'est pour des raisons d'organisation pratique et de gain de temps que l'on précuit ici le fond de tarte. La recette nécessite moins de temps que dans sa version originale, où la fondue d'oignons cuit au four trente minutes sur le fond de tarte cru, après avoir fondu à la poêle pendant quinze minutes.

La cuisine saine n'est pas légère en graisses...



Pour se sentir léger au sortir d'un repas, il ne suffit pas de se limiter au végétal (une petite salade) ou d'alléger le repas en graisses. Les graisses cuites ne sont pas les plus digestes qui soient, je vous l'accorde. Mais j'ai aussi pu observer qu'on digère bien mieux un repas où toutes les saveurs sont équilibrées (amer, acide, doux, etc.) et où l'on ne combine pas plusieurs protéines animales. Le poisson au gratin, le spaghetti bolognaise ou les menus multiplats riches en protéines: soupe de poisson puis émincé de volaille suivi d'un flan, une tarte au fromage et œufs et crème... Ces menus n'éveillent-ils pas en vous des souvenirs de jours où vous rouliez plutôt que vous ne marchiez? Ce qui précède n'est qu'une hypothèse de praticienne de terrain. Appel à vos observations.

L'appareil à tarte classique: faites-le au lait cru!



Pratiquant de régime sans laitage, quand vous sortirez de la période nécessaire de drainage, vous pourrez recommencer à utiliser nos bons produits laitiers du terroir, en modération. Concentrez alors vos achats sur les produits à base de lait cru, provenant d'animaux élevés à l'ancienne, comme détaillé dans la classification «Ressourçante» de *Nourriturs Vraies*. Les versions à base de lait cru garantissent l'intégrité et la qualité des acides aminés ainsi que la digestibilité des molécules du lait, alors que, dans le lait homogénéisé U.H.T.éisé, la lysine (un acide aminé essentiel) a disparu et les molécules du lait sont passées de la taille de 3-5 µ à 1 µ. Cela peut sembler minime, sauf si l'on considère qu'un globule d'1µ peut franchir directement la muqueuse intestinale. Il peut ainsi passer dans le sang qui n'a pas été prévenu qu'il devrait traiter ce type d'intrus. Ce n'est qu'une des hypothèses émises pour comprendre comment le mangeur lambda peut se sentir mieux en mangeant sans produits laitiers tout venant...mais ressent le même mieux-être avec du lait CRU et ses dérivés.